

噁心嘔吐常用穴位按摩方法

常用穴位

內關穴



在腕橫紋(掌根)上方2寸(三橫指)，穴位點在正中兩條筋膜中間的凹陷處。左右手均有此穴位。

合谷穴



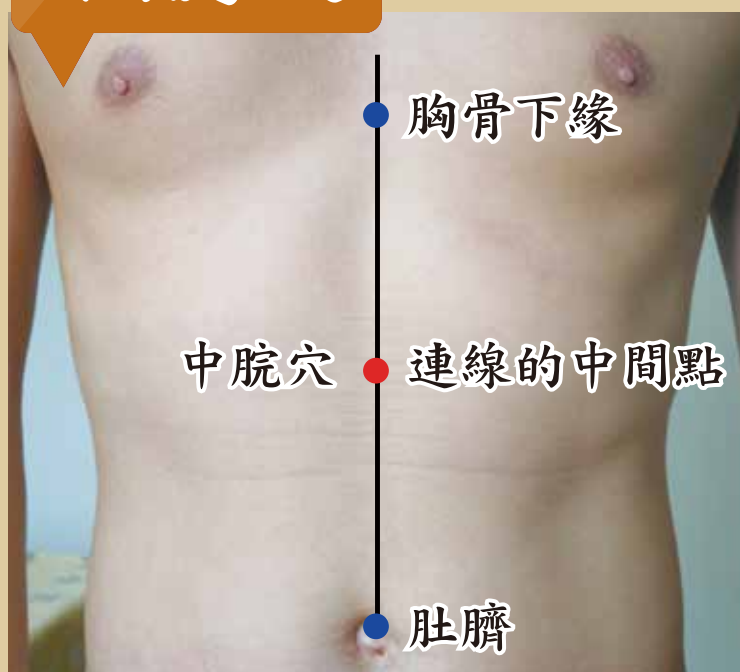
在手背大拇指、食指(第一、二掌骨)中間，約靠近食指(在第二掌骨橈骨側)的中點。左右手均有此穴位。

太衝穴



足背腳大拇趾與次趾(第一、二趾蹠骨)中間後方的凹陷處。左右腳均有此穴位。

中脘穴



在前胸正中線上，位於胸骨下緣與肚臍連線的中間點。

足三里穴



在膝蓋(髕骨)下緣外凹陷為外膝眼，垂直注下3寸(4橫指)，脛骨前脊注外1寸(1橫指)處。左右腿均有此穴位。

穴位按摩的方法

- 穴位按壓5秒，放鬆1秒，或按揉10圈後放鬆2秒，共按壓2~3分鐘。
- 手法宜柔和、有力、均勻，依患者感受由輕而重、由淺而深。

穴位按摩的注意事項

- 按摩時機：噁心嘔吐時，或平常保健可於起床後及睡前。
- **不適合按摩**的情況：極度疲倦、吃太飽、過度飢餓、發燒、出血或出血性疾病，及按摩部位的皮膚有皮膚病或損傷等。
- 按摩前請先排空膀胱，剪短指甲並洗淨雙手，取下戒指避免刮傷患者皮膚。
- 按摩時，應注意室內環境溫度，並適當覆蓋身體曝露部位。
- 按摩後，喝溫開水，以促進新陳代謝。



台灣護理學會 第32屆中醫護理委員會

www.twna.org.tw

觀看影片請掃描

QR CODE



YouTube